

Checklist 1

Verschijnselen 's nachts

- zwaar snurken
- ademstilstanden (vraag uw partner)
- wakker schrikken met verstikkingsgevoelens
- verminderde zin in seks en/of impotentie
- nachtzweeten
- regelmatig uw bed uit om te plassen
- droge mond bij het ontwaken
- ochtendhoofdpijn

Verschijnselen overdag

- slaperigheid
- vaak even in slaap vallen
- grote moeheid overdag
- pijn in de gewrichten
- concentratieverlies
- vergeetachtigheid
- moeite met wakker blijven in de auto
- beklemmend gevoel op de borst
- stemmingswisselingen

Niet iedereen heeft altijd alles. Maar als er 6 of meer punten zijn die op u van toepassing zijn dan is de kans groot dat u OSAS heeft. Heeft u bij bovenstaande verschijnselen ook gevoelens van depressie of burn-out, dan maakt dat de kans nog groter dat u OSAS heeft.

Checklist 2

Heeft u de volgende aandoeningen (gehad):

- stevig overgewicht (obesitas) BMI groter dan 30
- diabetes (suikerziekte)
- hypertensie (hoge bloeddruk)
- hartinfarct
- nachtelijke pijn op de borst
- CVA of herseninfarct

Dan is de kans groot (30 tot 70%) dat u (ook) OSAS heeft.

Checklist 3

Epworth slaperigheidsschaal

Internationaal is een schaal ontwikkeld om vast te stellen of en hoe slaperig u overdag bent.

Probeer u, ook als u recent deze dingen niet gedaan heeft, voor te stellen hoe groot de kans is dat u wegdommelt in een van de volgende situaties. Kies daarbij het meest passende getal:

- 0 = ik dommel nooit weg
- 1 = er is een geringe kans dat ik wegdommel
- 2 = er is een matige kans dat ik wegdommel
- 3 = er is een grote kans dat ik wegdommel

O wanneer ik zit te lezen

O wanneer ik tv kijk

O wanneer ik in een vergadering of in het theater ben

O wanneer ik een uur lang zonder onderbreking als passagier in een auto zit

O wanneer ik 's middags even ga liggen rusten als de omstandigheden het toelaten

O wanneer ik met iemand zit te praten

O wanneer ik om mijn gemak zit, na een lunch zonder alcohol

O wanneer ik in de auto zit, terwijl ik enkele minuten stil sta in het verkeer

totaalscore

•

Hoe hoger de score, hoe groter de kans dat u OSAS heeft. Bij een score van meer dan tien is het in ieder geval verstandig **contact op te nemen met een specialist.**